La santé au desserts



DIDIER GIROL
CHEF PÂTISSIER

PHOTOGRAPHIES DE
PIERRE PAQUIN

AVEC LA COLLABORATION DE
SUZANNE BEAULIEU
DIÉTÉTISTE

52 desserts allégés, sans noix ni arachides

ÉDITIONS MULTIMONDES

La santé au dessert

DIDIER GIROL
CHEF PÂTISSIER

PHOTOGRAPHIES DE
PIERRE PAQUIN

AVEC LA COLLABORATION DE
SUZANNE BEAULIEU
DIÉTÉTISTE

ÉDITIONS
MULTIMONDES

Données de catalogage avant publication (Canada)

Girol, Didier, 1954-

La santé au dessert

ISBN 2-89544-009-3

1. Desserts. 2. Cuisine santé. I. Beaulieu, Suzanne, diététiste. II. Titre.

TX773.G57 2000 641.8'6 C00-941474-6

Photographies de la couverture et des pages intérieures : Pierre Paquin

Révision : Robert Paré et Steve Laflamme

Conception et réalisation graphiques : Gérard Beaudry

Numérisation des photos et pelliculage : Compélec

Impression : Litho Acme/Prescom

ISBN 2-89544-009-3

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2000
Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2000

Éditions MultiMondes
930, rue Pouliot
Sainte-Foy (Québec)
G1V 3N9
Téléphone : (418) 651-3885
Téléphone sans frais depuis l'Amérique du Nord : 1 800 840-3029
Télécopie : (418) 651-6822
Télécopie sans frais depuis l'Amérique du Nord : 1 800 303-5931
Courriel : multimondes@multim.com
Internet : http://www.multim.com

Distribution en librairie au Canada
Diffusion Dimedia
539, boulevard Lebeau
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1S2
Téléphone : (514) 336-3941
Télécopie : (514) 331-3916
Courriel : general@dimedia.qc.ca

Dépositaire en France
Éditions Ibis Press
8, rue des Lyonnais 75005
Paris FRANCE
Téléphone : 01 47 07 21 14
Télécopie : 01 47 07 42 22
Courriel : ibis@cybercable.fr

Distribution en France
Librairie du Québec à Paris
30, rue Gay-Lussac 75005
Paris FRANCE
Téléphone : 01 43 54 49 02
Télécopie : 01 43 54 39 15

Les Éditions MultiMondes reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour leurs activités d'édition. Elles remercient la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son aide à l'édition et à la promotion.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

À mon photographe et ami
Pierre Paquin, sans qui
ce livre n'aurait pu voir le jour.



Préface

Il aurait pu poursuivre sa carrière dans les murs des cuisines, où il excelle au demeurant. Mais Didier Girol, peu de temps après son arrivée au Québec, a heureusement opté pour un art culinaire qui se conjuguerait avec le plaisir de le faire connaitre au plus grand nombre possible.

En maintes occasions, au fil des ans, monsieur Girol a concocté de délicieuses rencontres au Musée de la civilisation. L'exposition «Vive la mariée» lui inspirait un concours de gâteaux de noces; les «Mets tissés-cuisine métisse» à l'occasion de l'exposition «Métissages» étaient d'autres rendez-vous des meilleurs chefs de Québec pour la création de mets aux nouvelles saveurs. «Les arts se sucrent» donnait lieu à une remarquable rencontre entre confiseurs, chocolatiers, pâtissiers, peintres et sculpteurs.

Si le Musée de la civilisation a collaboré à toutes ces aventures gastronomiques, c'est qu'il y a bel et bien une parenté dans la nature de nos rapports avec les visiteurs. À l'exemple du Musée, Didier Girol est sensible au partage, au plaisir et à la convivialité. J'ajouterais qu'il y a là aussi une générosité à laquelle on ne peut rester insensible. Chocolats, sucreries font les délices de la majorité des gens, mais il y a tous les autres, j'en suis, qui pour des raisons de santé ne peuvent être de la fête du dessert. Voilà qu'il pense à nous et en tant qu'amateur des arts de la table, je m'en réjouis.

Roland Arpin

Directeur général
Musée de la civilisation

Avant-propos



Les plaisirs de l'esprit passent souvent par les plaisirs de la table!

Ce livre de recettes s'adresse à toute personne qui se voit contrainte, en raison de problèmes de santé, de suivre un régime strict et contrôlé. Mais il satisfera aussi tous ceux et celles qui désirent simplement garder la forme sans se priver du plaisir.

Que vous soyez limité par des problèmes de cholestérol ou de diabète, ou simplement par un régime hypocalorique, nous avons concocté pour vous 52 desserts équilibrés pour 52 semaines de plaisir. Voici, à titre d'exemples, deux tableaux comparatifs des valeurs nutritives de la recette traditionnelle de mousse au chocolat numéro 2 (qui sert à la confection du gâteau truffier et du gâteau miracle présentés dans ce livre).

RECETTE TRADITIONNELLE UTILISÉE COURAMMENT PAR LES PÂTISSIERS

Valeur nutritive pour une portion de 45 g (décorations non comprises)				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
168	**2,7**	**6**	**18**	**72**

RECETTE ALLÉGÉE PRÉSENTÉE DANS CE LIVRE

Valeur nutritive pour une portion de 45 g (décorations non comprises)				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
98	**2,5**	**7,1**	**7,9**	**22**

Comme vous pourrez le constater, la version allégée que nous avons préparée est tout aussi onctueuse et légère que la recette traditionnelle, mais beaucoup plus avantageuse sur le plan nutritif.

Un régime strict, souvent, en plus d'être frustrant pour l'estomac et les papilles, entraine des difficultés psychologiques liées à la vie sociale. Une fête sans gâteau est-elle vraiment une fête? Ainsi, toutes les douceurs de ce livre seront appréciées par la famille et les amis, rendant tout régime un peu moins difficile à supporter. Vous vous sentirez moins seul(e), alors que toute la famille pourra se régaler et se sucrer le bec avec vous, sans faire la différence.

Bien sûr, certaines de ces recettes sont moins restrictives que d'autres, mais parfois, quand le régime devient lourd à porter, un petit écart «raisonnable» vaut mieux qu'un moral qui s'effondre. Car, c'est bien connu, quand le moral va, tout va!

Pour éviter les problèmes d'allergies, ces recettes ne contiennent ni arachides ni noix. La suggestion vient de notre éditeur et nous l'avons adoptée d'emblée!

Nous sommes bien conscients qu'il existe déjà une pléthore de livres de recettes. Mais celui-ci est le fruit de 32 années d'expérience, de compétence et de passion d'un pâtissier et d'une diététiste. En fait, cet ouvrage se distingue par LE PLAISIR!

Notre objectif? Un vrai dessert santé, agréable en bouche et se rapprochant le plus possible du goût de la pâtisserie traditionnelle. Comme nous sommes tous deux enseignants, nous vous avons servi des recettes détaillées et précises, comme à l'école! Il n'y a pas de solution miracle, mais si cet ouvrage vous aide dans le choix de vos desserts, nous aurons atteint notre objectif. Évitant le discours scientifique – il y a déjà des livres spécialisés pour ça –, ce recueil pratique de recettes faciles à comprendre et à exécuter, avec des photos sans artifices, deviendra un compagnon pour vous et trouvera vite une place de choix dans votre cuisine!

Alors laissez-vous tenter et suivez-nous dans cette aventure culinaire qui, nous l'espérons, vous procurera autant de plaisir à table que nous en avons eu à la préparer. Mais n'oubliez pas que la modération est essentielle pour une alimentation saine.

Bon appétit!

Didier Girol, chef pâtissier

Suzanne Beaulieu, diététiste

Table des matières







Les préparations de base



Pâte à tarte



Ingrédients

200 ml (¾ tasse) d'eau froide
10 g (2 c. à thé) de sel
500 g (3 tasses) de farine à gâteau
200 g (1 tasse) de margarine hypocalorique

Préparation

- Faire fondre totalement le sel dans l'eau.
- Mélanger la farine avec la margarine jusqu'à une consistance de sable (sabler).
- Former un puits. Déposer au centre l'eau salée. Mélanger pour faire absorber le liquide.
- Fraiser pour obtenir une pâte lisse.
- Former une boule et envelopper dans une pellicule plastique.

À retenir

Cette pâte peut être utilisée plus facilement si vous la laissez reposer pendant 1 heure au réfrigérateur avant l'utilisation.

Utilisation

Fonds de tarte, tartelettes, tartes couvertes, quiches et pâtés, etc.

Valeur nutritive pour une abaisse de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
233	4,7	34	8,2	0



Pour qu'une pâte à tarte soit bien friable, il est important de ne pas trop la travailler. En effet, plus la pâte sera élastique, plus elle sera cartonneuse et difficile à cuire.

Pâte à choux

Ingrédients

125 ml (½ tasse) d'eau
50 g (¼ tasse) de margarine hypocalorique
3 g (½ c. à thé) de sel
100 g (¾ tasse) de farine tout usage
3 œufs

Préparation

- Dans une casserole, verser l'eau et ajouter le sel et la margarine.
- Porter doucement à ébullition *(photo 1)*.
- Hors du feu, ajouter en une seule fois la farine. Mélanger rapidement et vigoureusement.
- Remettre sur le feu et dessécher pendant 1 minute *(photo 2)*.
- Verser la pâte dans un bol à mélanger *(photo 3)*.
- Ajouter les œufs un par un, en mélangeant bien *(photo 4)*.
- Dresser sur une plaque allant au four, à l'aide d'une poche équipée d'une douille ronde unie. Pour des choux, vous pouvez utiliser une cuillère si vous n'avez pas de poche. Pour les éclairs, prévoir une longueur de 10 cm (4 po) *(photo 5)*.
- Cuire dans un four chauffé à 180 °C (350 °F) pendant environ 20 minutes.

Utilisation

Choux, éclairs, saint-honorés, profiteroles. Elle peut également être utilisée en cuisine (gougères, pommes dauphine, etc.).

À retenir

Cette pâte peut se congeler crue ou cuite. Ne pas réfrigérer la pâte crue plus de 12 heures.

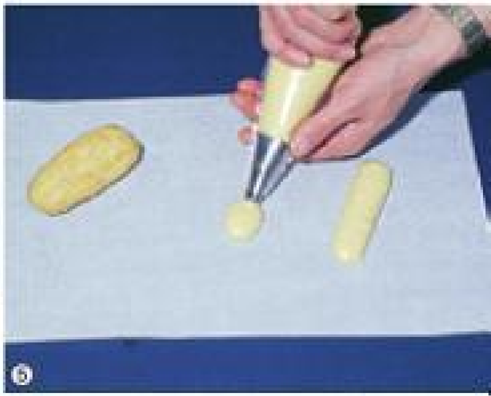
Rendement

24 portions de 18 g environ





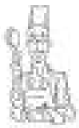






Valeur nutritive pour une portion de 18 g

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
32	1,2	3,3	1,5	27



Attention de ne pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson (les éclairs risquent de retomber)!

Pâte à pizza dessert



Ingrédients

250 g (1 ¾ tasse) de farine tout usage
200 ml (¾ tasse) d'eau tiède
10 g (1 c. à soupe) d'huile d'olive
5 g (½ c. à soupe) de levure de boulanger déshydratée
5 g (1 c. à thé) de sel
1 pincée de cannelle moulue (facultatif)

Préparation

- Dissoudre la levure dans l'eau tiède à 30 °C (88 °F).
- Former une fontaine avec la farine.
- Au centre, verser l'eau et ajouter le sel, l'huile et la cannelle. Bien mélanger.
- À la main, incorporer progressivement la farine.
- Travailler la pâte pour qu'elle devienne légèrement élastique.
- Déposer la pâte dans un saladier et couvrir avec un film plastique (ou un linge humide).
- Laisser la pâte lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Utiliser immédiatement.

À retenir

La pâte à pizza dessert peut se congeler.

Rendement

400 g de pâte, 2 pizzas pour 8 personnes

Valeur nutritive pour une portion de 200 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
381	14,1	96,1	6,3	0



Sans la cannelle, vous pouvez utiliser cette pâte pour faire une pizza salée.

Gâteau des anges



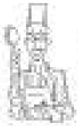
Ingrédients

12 blancs d'œufs (1 ½ tasse)
2 pincées de sel
2,5 g (½ c. à thé) de crème de tartre (facultatif)
200 g (1 tasse) de sucre blanc
120 g (¾ tasse) de farine tout usage
Pour un gâteau au chocolat, remplacer 20 g (¼ tasse) de farine par du cacao tamisé
35 g (¼ tasse) de fécule de maïs

Préparation

- Faire préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Tamiser ensemble la farine, la fécule et le sucre.
- Monter les blancs d'œufs, à la température de la pièce, avec le sel et la crème de tartre dans un grand bol.
- Battre jusqu'à ce que les blancs soient montés très fermes.
- Incorporer tout doucement le mélange de farine et de sucre aux blancs montés.
- Verser la préparation dans un moule tubulaire à fond détachable de 20 cm (8 po), graissé et enfariné, ou dans un moule à genoise pour les gâteaux de fête.
- Cuire pendant 30 à 35 minutes au centre du four. Quand le gâteau sera doré, appuyer dessus avec le doigt; celui-ci ne doit pas laisser d'empreinte !
- Sortir du four, renverser le moule sur un plat et laisser refroidir le gâteau la tête en bas pendant au moins 1 heure ou jusqu'à refroidissement.

Valeur nutritive pour une portion de 50 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
131	4,5	27,6	0,1	0



Pour vérifier la cuisson du gâteau, appuyez délicatement sur le dessus. Si le gâteau remonte, il est cuit.

À retenir

Ce gâteau peut se consommer seul ou accompagné de fruits frais, de compote de fruits, de yogourt ou de crème allégée. Il peut aussi servir de base à des gâteaux de fête.

Rendement

Sert environ 12 personnes





Les petits plaisirs du dimanche matin



Muffins au son, aux raisins et au miel



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé
- 15 ml (2 c. à soupe) de vinaigre
- 1 œuf
- 100 ml (⅓ tasse) d'huile de canola
- 45 g (2 c. à soupe) de miel
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 90 g (1 ½ tasse) de son de blé
- 225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 90 g (½ tasse) de cassonade (tassée)
- 10 g (1 c. à soupe) de bicarbonate de soude
- 100 g (⅔ tasse) de raisins secs

Préparation

- Mélanger le lait et le vinaigre.
- Mélanger l'œuf, l'huile, le miel, la vanille et ajouter le mélange lait-vinaigre.
- Incorporer le son de blé.
- Tamiser ensemble les ingrédients secs.
- Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
- Ajouter les raisins secs.
- Mouler et cuire immédiatement dans un four chauffé à 200 °C (400 °F) pendant 20 à 25 minutes.

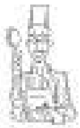
À retenir

Conserver au frais ou congeler.

Rendement

15 muffins de 75 g

Valeur nutritive pour une portion de 75 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
191	3,8	37,8	7,3	15



Pour vérifier la cuisson, plantez un cure-dent dans le muffin; si le cure-dent ressort sec, le muffin est cuit.

Muffins à l'érable et aux pommes



Ingrédients

- 3 blancs d'œufs battus (⅓ tasse)
- 100 g (½ tasse) de margarine hypocalorique
- 100 g (⅓ tasse) de sirop d'érable pur
- 125 ml (½ tasse) de lait écrémé
- 325 g (2 tasses) de pommes en compote
- 1 pomme en petits cubes
- 350 g (2 tasses) de farine à gâteau
- 15 g (3 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 g (½ de c. à thé) de sel
- 5 g (1 c. à thé) de cannelle en poudre
- 5 g (1 c. à thé) de muscade moulue

Préparation

- Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- Incorporer les blancs d'œufs dans la margarine ramollie pour obtenir un mélange léger et mousseux.
- Ajouter le sirop d'érable pur, le lait et les pommes (compote et cubes). Bien mélanger.
- Incorporer ensuite les ingrédients secs tamisés. Mélanger.
- Placer dans les moules à muffins garnis de caissettes en papier. Cuire pendant 20 à 25 minutes.

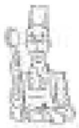
À retenir

Conserver au frais ou congeler.

Rendement

20 muffins de 75 g

Valeur nutritive pour une portion de 75 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
122	2,7	23	2,3	0



Vous pouvez remplacer les pommes par des poires. Un délice!

Muffins aux bleuets



Ingrédients

- 300 ml (1 ¼ tasse) de lait écrémé
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre
- 1 œuf
- 100 ml (⅓ tasse) d'huile de canola
- 35 g (¾ tasse) de sucre Splenda
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 90 g (1 ⅓ tasse) de son d'avoine
- 230 g (1 ¾ tasse) de farine tout usage
- 10 g (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 200 g (2 tasses) de bleuets (frais ou congelés)

Préparation

- Mélanger le lait et le vinaigre.
- Mélanger l'œuf, l'huile, la vanille, et ajouter le lait.
- Incorporer le son d'avoine.
- Tamiser ensemble les ingrédients secs.
- Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
- Ajouter les bleuets.
- Mouler et cuire immédiatement dans un four chauffé à 200 °C (400 °F) pendant 20 à 25 minutes.

À retenir

Conserver au frais. Ces muffins peuvent être congelés.

Rendement

12 muffins de 90 g

Valeur nutritive pour une portion de 90 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
177	3,7	21,4	8,5	19



Changez la routine du petit déjeuner, essayez avec des cassis. Une merveille!


Cassis
THÉ



À l'heure du thé



Galettes au sésame et à l'orange



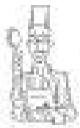
Ingrédients

- 200 ml (¾ tasse) d'huile de canola
- 150 g (¾ tasse) de sucre granulé fin
- 1 œuf
- 2 blancs d'œufs (¼ tasse)
- 50 ml (¼ tasse) de jus d'orange
- quelques gouttes d'huile essentielle d'orange
- 1 pincée de sel
- 500 g (3 ⅓ tasses) de farine à pâtisserie tamisée
- 10 g (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 50 g (⅓ tasse) de graines de sésame

Préparation

- Fouetter ensemble l'huile, le sucre et le sel.
- Mélanger l'œuf, les blancs d'œufs, le jus d'orange et l'huile essentielle.
- Mélanger le tout.
- Ajouter la farine (tamisée avec la poudre à pâte) pour faire une pâte homogène et lisse.
- Enfermer la pâte dans un film transparent.
- Réserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
- Allonger au rouleau à 1/2 cm (1/4 po).
- Découper les formes désirées.
- Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dorer le dessus avec du blanc d'œuf et parsemer de graines de sésame.
- Cuire dans un four à 190 °C (375 °F) pendant environ 10 minutes.

Valeur nutritive pour une portion de 40 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
149	2,3	18,8	7,4	7



Trop de calories? Remplacez le sucre par du Splenda, en divisant le poids par 7 ou par le même volume.

À retenir

Conserver au sec dans une boîte hermétique.

Rendement

30 galettes de 40 g

Gâteau tendre au pavot et au citron



Ingrédients

120 g (½ tasse) de margarine hypocalorique	
150 g (¾ tasse) de sucre	
3 œufs	
200 g (1 ⅓ tasse) de farine à gâteau	
2 citrons et leur zeste	
2 gouttes d'essence de citron	
1 pincée de sel	
15 g (⅛ tasse) de graines de pavot	

Préparation

- Avec une râpe fine, extraire le zeste des citrons.
- Presser les citrons.
- Fouetter ensemble la margarine, le sucre et la pincée de sel.
- Ajouter les œufs et émulsionner.
- Ajouter le jus des citrons, le zeste et l'essence.
- Ajouter la farine et bien mélanger.
- Incorporer délicatement les graines de pavot.
- Mouler dans un moule à gâteau aux fruits ou à madeleines, en portions individuelles.
- Cuire dans un four réglé à 180 °C (350 °F) pendant environ 40 minutes.

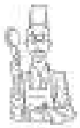
À retenir

Pour faciliter le démoulage, vous pouvez habiller votre moule de papier sulfurisé. Pour vérifier la cuisson, plantez un petit couteau dans le gâteau lorsqu'il est bien doré. Si le couteau ressort sec, le gâteau est cuit.

Rendement

10 portions de 60 g

Valeur nutritive pour une portion de 60 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
207	4	18,6	7,1	65



Pour une variante, remplacez le pavot par du sésame, que vous aurez préalablement fait griller au four avant de le mettre dans la pâte.

Sablés au sucre



Ingrédients

- 250 g (1 ⅔ tasse) de farine tout usage
- 75 g (⅓ tasse) de sucre blanc
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 3 blancs d'œufs (⅓ tasse)
- 2 pincées de sel
- ½ c. à soupe d'extrait de vanille naturelle

Préparation

- Fouetter les blancs d'œufs avec le sel et la vanille.
- Fouetter l'huile avec le sucre.
- Ajouter les blancs d'œufs et bien fouetter.
- Incorporer la farine. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- Former un cylindre de 4 cm de diamètre environ.
- Enfermer dans un papier sulfurisé (ou film transparent).
- Réserver une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, rouler le cylindre de pâte dans du sucre.
- Découper en tranches et passer une face dans du sucre.
- Déposer chaque sablé sur une plaque de cuisson, la face sucrée sur le dessus.
- Cuire dans un four à 170 °C (350 °F) pendant 10 minutes environ.

À retenir

Ces petits sablés seront délicieux avec un thé ou un café ou pour accompagner une crème dessert ou un sorbet. Ils se conserveront 15 jours environ, dans une boite hermétique, à l'abri de la lumière.

Rendement

30 portions de 20 g

Valeur nutritive pour une portion de 20 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
80	1,2	8,9	4,3	0



Vous êtes plutôt chocolat? Remplacez 50 g de farine par du cacao maigre, que vous tamiserez avec le reste de farine, et supprimez le sucre d'enrobage.

Biscuits aux abricots secs



Ingrédients

- 125 g (1 tasse) d'abricots secs
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de cannelle
- 180 g (¾ tasse) de margarine hypocalorique
- 150 g (1 ¼ tasse) de fructose
- 300 g (2 tasses) de farine à gâteau

Préparation

- Fouetter les œufs avec le sel et la cannelle.
- Mélanger la margarine, le fructose et la farine. Mélanger à la main jusqu'à la consistance du sable (sabler).
- Ajouter le mélange œufs, cannelle et sel.
- Bien travailler la pâte sur la table (fraiser).
- Ajouter les abricots, coupés en petits cubes.
- Former un bloc rectangulaire de 2 cm d'épaisseur.
- Réserver 3 heures au réfrigérateur.
- Couper le rectangle en bandes de 3 cm de largeur.
- Couper les bandes en morceaux de 2 cm d'épaisseur.
- Déposer sur une plaque de cuisson habillée de papier sulfurisé.
- Cuire dans un four chauffé à 180 °C (350 °F) pendant 15 minutes.

À retenir

Ces biscuits peuvent se conserver 3 semaines dans une boîte hermétique. Ne pas congeler ni réfrigérer.

Rendement

880 g de biscuits secs, 20 portions de 44 g

Valeur nutritive pour une portion de 44 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
138	2,5	22,9	4,2	27



Vous les préférez ronds? Faites un cylindre comme pour les sablés au sucre. Vous pouvez remplacer les abricots par des raisins secs.





Les desserts gourmands



Tarte aux fruits jardinière



Ingrédients

120 g (1 [illegible] tasse) de pâte à tarte (voir recette page 14)
100 g (1 tasse) de crème dessert (voir recette page 16)
1 kiwi
50 g (1 tasse) de fraises fraiches
1 mandarine (ou une petite orange)
quelques raisins noirs
50 g ([illegible] tasse) de gelée d'abricots

Préparation

- Fabriquer le fond de tarte avec les 120 g de pâte.
- Avec une fourchette, bien piquer le fond.
- Laisser reposer la tarte 2 heures au réfrigérateur.
- Déposer un disque de papier sulfurisé dans le fond et remplir la tarte de haricots secs.
- Cuire la tarte dans un four à 180 °C (350 °F) 20 minutes environ.
- Après la cuisson, retirer les haricots et le papier et laisser refroidir le fond de tarte.
- Déposer la crème dessert dans le fond de tarte.
- Décorer avec les fruits (voir photo).
- Faire fondre la gelée d'abricots et napper la tarte avec un pinceau (alimentaire).

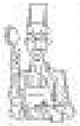
À retenir

Cette tarte se conserve 2 jours au réfrigérateur.

Rendement

Pour un moule de 20 cm (8 po), 8 portions de 80 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 80 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
86	2	13	3	13



Vous n'avez pas le temps de faire reposer la tarte avant de la cuire?
Faites-la congeler 10 minutes, le résultat sera le même.

Tarte couverte aux fraises

Ingrédients

180 g (1 ½ tasse) de pâte à tarte (voir recette page 14)
350 g (3 tasses) de fraises fraîches ou congelées
125 ml (½ tasse) d'eau
50 g (¼ tasse) de sucre
35 g (¼ tasse) de fécule de maïs
1 gousse de vanille ou ½ c. à thé de vanille liquide naturelle
1 blanc d'œuf

Préparation

- Prévoir une assiette à tarte de 20 cm (8 po).
- Dans une casserole à fond épais, cuire pendant 5 minutes les fraises, l'eau et le sucre.
- Ouvrir en deux la gousse de vanille et gratter les graines.
- Après ébullition, hors du feu, ajouter la gousse de vanille et les graines. Laisser infuser pendant 5 minutes, puis retirer la gousse de vanille.
- Diluer la fécule avec un peu de jus de cuisson et ajouter aux fraises.
- Cuire pendant 1 minute ; verser dans un plat et refroidir.
- Utiliser 100 g de pâte pour le fond de tarte.
- Allonger au rouleau les 80 g restants, pour en faire un disque pour le couvercle.
- Battre le blanc d'œuf en omelette.
- Dans le fond de tarte, déposer les fraises.
- À l'aide d'un pinceau, mouiller le bord de la tarte avec du blanc d'œuf.
- Plier le couvercle en triangle et découper le bout pour faire une cheminée.
- Faire des incisions sur les côtés pour la décoration.
- Coller le couvercle et rayer le tour avec une fourchette.
- Avec le pinceau, dorer le dessus de la tarte au blanc d'œuf.
- Cuire dans le bas du four à 180 °C (350 °F), 45 minutes.

À retenir

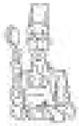
Cette tarte supporte très bien la congélation et elle se conserve 2 jours au réfrigérateur.

Rendement

8 portions de 80 g



Valeur nutritive pour une portion de 80 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
100	1,8	21	2	0



Pour une tarte très belle et plus légère, remplacez le couvercle par quelques lanières de pâte disposées en croisillons. Vous pouvez faire cette recette avec tous les fruits rouges!

Tarte couverte aux bleuets



Ingrédients

150 g (1 [illegible] tasse) de pâte à tarte (voir recette page 14)
200 g (2 tasses) de bleuets frais ou congelés
(même recette avec fraises, framboises et mûres)
10 g ([illegible] tasse) de sucre Splenda
(facultatif si les fruits sont bien mûrs)
125 ml (½ tasse) d'eau
20 g ([illegible] tasse) de fécule de maïs
20 g ([illegible] tasse) de farine

Préparation

- Cuire les bleuets avec le sucre.
- Tamiser ensemble la fécule et la farine.
- Diluer la farine et la fécule avec l'eau.
- Lorsque les bleuets commencent à bouillir, verser l'appareil liant en filet et bien mélanger.
- Laisser bouillir 1 minute environ.
- Refroidir rapidement.
- Préparer un fond de tarte et un couvercle avec la pâte (même méthode que la tarte aux fraises).
- Verser le remplissage et fermer avec le couvercle.
- Avec le pinceau, dorer le dessus de la tarte au blanc d'œuf.
- Cuire à 180 °C (350 °F) pendant environ 35 minutes.

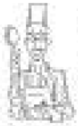
À retenir

Cette tarte se congèle et se conserve de 4 à 5 jours au réfrigérateur.

Rendement

8 portions de 60 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 60 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
81	1,3	15,4	1,5	0



Vous avez de belles pommes du verger? Ajoutez-en une, tranchée, dans les bleuets, ou rangez les tranches en couronne à la place du couvercle. C'est à essayer.

Tarte au citron

Ingrédients

100 g (1 tasse) de pâte à tarte (voir recette page 14)
250 ml (1 tasse) d'eau
15 g (⅓ tasse) de sucre Splenda
50 ml (¼ tasse) de jus de citron
le zeste d'un citron
25 g (¼ tasse) de fécule de maïs
1 œuf
Meringue
2 blancs d'œufs (¼ tasse)
10 g (⅓ tasse) de sucre Splenda

Préparation

- Préparer le fond de tarte et le cuire vide, bien piqué et rempli de pois.
- Râper très finement le zeste de citron.
- Porter à ébullition l'eau, le jus de citron, le zeste et le sucre.
- Délayer la fécule avec un peu d'eau de cuisson.
- Ajouter l'œuf.
- Ajouter une partie du mélange à ébullition (hors du feu).
- Verser le tout dans la casserole et porter à ébullition pendant environ 1 minute.
- Laisser tiédir et verser dans le fond de tarte.

Meringue

- Battre les blancs d'œufs en neige. Quand ils sont bien montés (ils doivent faire des pics neigeux dans le plat), ajouter délicatement le sucre Splenda.
- Dresser la meringue, à la poche ou à la cuillère, sur la tarte refroidie.
- Passer au four chaud 200 °C (400 °F) pour dorer la meringue.

À retenir

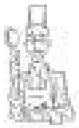
Ne pas congeler.

Rendement

8 portions de 65 g environ



Valeur nutritive pour une portion de 65 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
70	2,3	11,2	1,7	27



Vous préférez l'orange? C'est facile: calculez la même quantité de jus et diminuez de moitié la quantité de sucre.

Tarte aux pommes et aux framboises



Ingrédients

125 g (1 ½ tasse) de pâte à tarte (voir recette page 14)
4 pommes (variété Rougemont ou Macintosh)
100 g (1 tasse) de framboises fraîches ou congelées
50 g (¼ tasse) de fructose

Préparation

- Foncer un moule à tarte à fond amovible ou une assiette à tarte avec la pâte.
- Peler et couper les pommes en tranches fines et régulières.
- Disposer en couronne une première couche de pommes.
- Déposer les framboises sur les pommes.
- Saupoudrer la moitié du fructose sur les framboises.
- Ranger en couronne le reste des pommes.
- Saupoudrer l'autre moitié du fructose.
- Placer la tarte au four préchauffé à 180 °C (350 °F).
- Cuire pendant environ 30 minutes et laisser refroidir.
- Démouler la tarte.

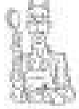
À retenir

Cette tarte se congèle très bien pendant 2 semaines.
Au réfrigérateur, elle se conserve environ 3 jours. Elle sera meilleure consommée tiède.

Rendement

8 portions d'environ 60 g

Valeur nutritive pour une portion de 60 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
107	1	18,5	1,6	0



Un peu de piquant ? Étalez du fromage blanc à 2 % de matières grasses sur la tarte encore tiède.

Mousse au chocolat 1



Ingrédients

150 g (1 tasse) de chocolat noir sans sucre
50 ml (½ tasse) de lait écrémé
6 blancs d'œufs (3/4 tasse)
25 g (2 c. à soupe) de sucre

Préparation

- Faire fondre le chocolat avec le lait au bain-marie à 35 °C (95 °F).
- Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre.
- Mélanger une petite partie de la meringue avec le chocolat et fouetter énergiquement.
- Ajouter progressivement le reste de la meringue en pliant le mélange pour éviter de faire retomber la mousse.
- Utiliser immédiatement.

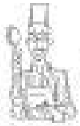
À retenir

Cette mousse est faite pour être servie en coupe, accompagnée de fruits ou de biscuits.

Rendement

10 portions de 55 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 55 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
90	3,1	9,8	5,4	0



Pour une mousse plus légère, remplacez le sucre par une pincée de crème de tartre.

Mousse au chocolat 2

Ingrédients

2 jaunes d'œufs
50 g (¼ tasse) de margarine hypocalorique
200 g (1 ⅓ tasse) de chocolat noir sans sucre
4 blancs d'œufs (½ tasse)
1 pincée de sel

Préparation

- Faire fondre au bain-marie le chocolat et la margarine à 40 °C (104 °F).
- Ajouter les jaunes d'œufs dans le chocolat encore tiède.
- Monter les blancs d'œufs fermes, avec la pincée de sel.
- Incorporer les blancs délicatement, en pliant le mélange.
- Dresser la mousse obtenue dans des coupes. Réfrigérer. On peut décorer, avant de servir, d'une rosace de crème chantilly sucrée au Splenda et d'une fraise fraiche ou de copeaux en chocolat sans sucre.

À retenir

Cette mousse peut être servie en coupe. Elle peut aussi servir de base pour des gâteaux de fête (voir « gâteau miracle » et « gâteau truffier », pages 48 et 49).

Elle se conserve au réfrigérateur 24 heures au maximum et ne se congèle pas.

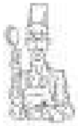
Rendement

10 portions de 45 g



Valeur nutritive pour une portion de 45 g (décorations non comprises)

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
98	2,5	7,1	7,9	22



Autre choix de mousse, un peu plus riche et plus onctueuse, pour les jours de fête!

Crème mousseuse au café



Ingrédients

450 g (2 tasses) de fromage blanc à 4 % de matières grasses
75 ml (⅓ tasse) de lait écrémé
3 jaunes d'œufs
5 blancs d'œufs (⅔ tasse)
25 g (½ tasse) de café instantané en poudre
10 g (½ tasse) de sucre Splenda

Préparation

- Clarifier les œufs.
- Battre les blancs en neige très ferme.
- Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs avec le Splenda et le café.
- Fouetter le fromage blanc avec le lait.
- Ajouter au mélange de jaunes d'œufs.
- Incorporer délicatement les blancs d'œufs en neige avec une spatule en bois.
- Dresser dans une coupe et laisser prendre au frais pendant au moins 1 heure avant de servir.
- Saupoudrer de cacao maigre (facultatif).

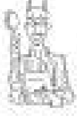
À retenir

Vous pouvez servir cette crème avec une portion de gâteau des anges ou avec des sablés au sucre.

Rendement

10 portions de 100 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
85	8,8	3,9	3,6	71



Une petite gelée se dépose dans le fond de la coupe en refroidissant. Cet inconvénient est devenu une qualité. Goûtez, vous verrez.

Mousse aux fruits



Ingrédients

250 g (1 tasse) de purée de fraises fraîches ou congelées
(ou tout autre fruit)
10 g (⅔ de c. à soupe) de gélatine sans saveur en poudre
50 ml (¼ tasse) d'eau froide
Meringue italienne
5 blancs d'œufs (⅔ tasse)
200 g (1 tasse) de sucre
75 g (⅓ tasse) d'eau

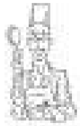
Préparation

- Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau. Bien nettoyer les bords avec un pinceau mouillé.
- Faire cuire à 121 °C (240 °F). Vérifier la cuisson en trempant le pouce et l'index dans l'eau froide, puis dans le sucre bouillant, puis à nouveau dans l'eau froide. Si vous pouvez faire une boule avec le sucre cuit, il est prêt. C'est la cuisson au boulé. Si vous êtes rapide, vous ne risquez pas de vous brûler. Sinon, verser une cuillère de sucre dans l'eau froide et vérifier la consistance du sucre après refroidissement.
- Pendant la cuisson, monter les blancs d'œufs en neige.
- Ajouter progressivement le sucre cuit aux blancs d'œufs en continuant de battre jusqu'à complet refroidissement.
- Mélanger la gélatine et l'eau, et la faire fondre au four à micro-ondes.
- Chauffer la purée de fruits à environ 35 °C (94 °F).
- Mélanger la purée avec la gélatine fondue.
- Ajouter progressivement la meringue et mouler immédiatement.

Valeur nutritive pour une portion de 60 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
81	2,3	18,3	0,1	0

À retenir

Cette mousse peut être servie en coupe. Elle peut aussi servir de base pour des gâteaux de fête (voir «gâteau miracle», page 48).



Si vous aimez le kiwi, il faudra augmenter la gélatine à 15 g (1 c. à soupe). En effet, le kiwi a tendance à réduire l'effet de la gélatine.

Rendement

12 portions de 60 g environ





Les gâteaux de fêtes



Gâteau miracle



Préparation

1 gâteau des anges (voir recette page 18)
½ recette de mousse aux fraises (voir recette page 43)
½ recette de mousse au chocolat (voir recette page 41)
50 g (¼ tasse) de gelée de groseilles

Matériel

1 moule à gâteau en métal ou en verre d'environ 5 cm (2 po) de hauteur et de 20 cm (8 po) de diamètre
1 feuille de papier ciré ou de film transparent
1 plat de service

Montage

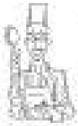
- Découper un disque de papier ciré du diamètre du moule.
- Découper une bande de papier ciré de la hauteur du moule et d'une longueur suffisante pour faire le tour du moule. On peut aussi utiliser un film transparent.
- Humecter le moule avec un pinceau pour faire adhérer le papier.
- Déposer le disque de papier au fond du moule et disposer la bande autour.
- Couper en deux, horizontalement, le gâteau des anges.
- Dans le fond du moule, étaler la mousse aux fraises.
- Déposer une première moitié de gâteau des anges et réserver au froid.
- Verser la mousse au chocolat et bien niveler.
- Déposer la deuxième moitié de gâteau des anges.
- Recouvrir d'un film transparent et réserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou au congélateur pendant 1 heure.
- Après complet refroidissement, retourner le moule sur le plat de service et démouler.
- Enlever le papier ciré délicatement. Faire fondre la gelée de groseilles.
- Verser la gelée tiède sur le gâteau et lisser avec une spatule.
- Décorer de fraises fraîches et de rondelles de kiwi.

Rendement

14 portions de 100 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 100 g

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (g)
189	6	37,5	2,1	1



Vous n'êtes pas doué(e) pour la décoration? Une belle rose fraîche et quelques feuilles de menthe feront merveille. Et voilà, le tour est joué!

Gâteau au chocolat



Ingrédients

- 125 g (¾ tasse) de chocolat noir sans sucre
- 20 ml (1 ⅓ c. à soupe) de lait écrémé
- 80 g (⅓ tasse) de margarine hypocalorique
- 15 g (⅓ tasse) de sucre Splenda
- 50 g (⅓ tasse) de fécule de maïs
- 2 œufs clarifiés
- 1 pincée de sel

Préparation

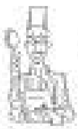
- Dans une casserole, faire fondre le chocolat dans le lait, sur feu très doux.
- Lorsque le mélange formera une pâte lisse, ajouter la margarine, le sucre et les jaunes d'œufs.
- Incorporer la fécule de maïs.
- Verser le tout dans un bol à mélanger.
- Monter les blancs d'œufs en neige très serrée avec le sel.
- Mélanger délicatement les blancs d'œufs montés dans la pâte au chocolat, en pliant le mélange pour ne pas faire retomber.
- Verser dans un moule à gâteau graissé et enfariné de 15 cm (6 po) de diamètre environ.
- Cuire dans un four chauffé à 175 °C (350 °F) pendant environ 40 minutes.

Valeur nutritive pour une portion de 50 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
156	2,4	15,2	10,7	54

À retenir

Ce gâteau peut se servir avec de la mousse au chocolat, ou de la mousse à l'ananas, ou encore avec de la crème légère à la vanille ou des coulis de fruits frais.

Ce gâteau au chocolat peut être congelé. Il se conserve aussi 3 jours au réfrigérateur.



Oui, je sais, c'est riche. Mais n'oubliez pas que le moral fait tout. Alors, pour votre fête… seulement!

Rendement

8 portions de 50 g environ

Gâteau au fromage sans cuisson

Ingrédients

Fond

120 g (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham

75 g (5 c. à soupe) de margarine hypocalorique (fondue)

Garniture

500 g (2 tasses) de ricotta lisse à 4,5 % de matières grasses

100 g (½ tasse) de fromage Philadelphia à 23 % de MG

10 g (¼ tasse) de sucre Splenda

100 g (½ tasse) d'ananas haché

20 g (2 c. à soupe) de gélatine sans saveur en poudre

10 cl environ (½ tasse) d'eau chaude

Glaçage

150 g (1 ½ tasse) de fraises fraîches bien mûres

5 g (1 ½ c. à thé) de gélatine sans saveur, en poudre

10 cl environ (½ tasse) d'eau chaude



Valeur nutritive pour une portion de 75 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
149	8,6	12	7,5	12

Préparation

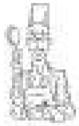
- Mélanger la chapelure de biscuits Graham avec la margarine.
- Presser cette préparation dans le fond d'un moule habillé de film plastique et congeler.
- Ramollir le Philadelphia avec un fouet et ajouter le ricotta et le sucre délicatement, puis ajouter l'ananas égoutté.
- Dissoudre la gélatine dans l'eau chaude. L'ajouter au fromage en pliant délicatement le mélange.
- Verser immédiatement dans le moule et bien lisser en surface.
- Réfrigérer pendant 3 heures. Démouler sur un plat de service.

Glaçage

- Réduire les fraises en purée, les chauffer à 60 °C (130 °F).
- Faire fondre la gélatine dans l'eau chaude et l'ajouter à la purée de fraises. Laisser tiédir à 25 °C (76 °F).
- Verser uniformément sur le gâteau et réfrigérer ½ heure.
- Décorer de fraises et de menthe fraîche.

Rendement

12 portions de 75 g



Vous pouvez remplacer le biscuit Graham par un disque de gâteau des anges. C'est plus léger et moins calorique.

Shortcake aux fraises



Ingrédients

Un gâteau des anges pour 8 personnes
(voir recette page 18; diviser la recette en deux)
250 g (1 ⅛ tasse) de fromage blanc lisse,
non salé, à 2 % de matières grasses
3 blancs d'œufs (⅓ tasse)
100 g (½ tasse) de sucre
5 g (1 c. à soupe) de gélatine sans saveur, en poudre
30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide pour dissoudre la gélatine
250 g (3 tasses) de fraises fraîches
le jus de 2 oranges bien mûres

Préparation

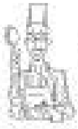
- Presser les oranges et filtrer le jus.
- Laver et couper en deux les fraises. Réserver au frais.
- Fouetter le fromage blanc et réserver.
- Dans un bol, verser les blancs d'œufs et le sucre. Bien mélanger au fouet, chauffer le mélange au bain-marie à 50 °C (120 °F).
- Hors du feu, battre les œufs à l'aide d'une mixette jusqu'à complet refroidissement. (On obtient une meringue suisse.)
- Réhydrater la gélatine dans l'eau et fondre au four à micro-ondes.
- Incorporer la meringue au fromage délicatement, en pliant le mélange. Ajouter rapidement la gélatine fondue.
- Couper le gâteau des anges, horizontalement, en deux.
- À l'aide d'un pinceau, imbiber le gâteau de jus d'orange.
- Étaler une couche de mélange meringué.
- Disposer la moitié des fraises sur le dessus. Recouvrir de mélange meringué.
- Refermer le gâteau et le recouvrir complètement avec le reste du mélange. Disposer des demi-fraises autour du gâteau.
- Réserver au froid pendant environ 1 heure. Décorer de feuilles de menthe fraîche et d'une fraise découpée. Servir très frais le jour même.

Rendement

8 portions de 100 g

Valeur nutritive pour une portion de 100 g

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
198	9,8	38	0,8	3



Ce gâteau est aussi très frais avec des bleuets ou des framboises. Et pourquoi ne pas mélanger les trois fruits?

Gâteau aux fruits et aux épices

Ingrédients

100 g (¾ tasse) d'abricots secs
200 g (1 ⅓ tasse) de dattes bien tendres
100 g (¾ tasse) de raisins secs
100 g (¾ tasse) de pruneaux secs
200 g (1 ⅓ tasse) de farine à gâteau
8 g (1 c. à soupe) de poudre à pâte
3 pincées de cannelle moulue
3 pincées de gingembre moulu
3 pincées de clou de girofle moulu
150 g (⅔ tasse) de margarine hypocalorique
100 g (½ tasse) de blancs d'œufs
le jus et le zeste d'une orange

Préparation

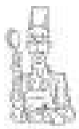
- Faire gonfler tous les fruits secs (sauf les dattes) dans de l'eau tiède.
- Tamiser la farine avec la poudre à pâte et les épices.
- Ramollir la margarine.
- Incorporer progressivement les blancs d'œufs tiédis (à la température de la pièce).
- Ajouter le jus d'orange et le zeste haché très fin.
- Égoutter et éponger les fruits secs, les couper en petits cubes.
- Mélanger les fruits avec la farine. Ajouter le tout au mélange de margarine.
- Graisser et enfariner un moule à gâteau.
- Remplir le moule aux 3/4.
- Cuire dans un four chauffé à 160 °C (350 °F) pendant environ 45 minutes.
- Pour vérifier la cuisson, planter un petit couteau dans le gâteau; il doit ressortir sec.

Rendement

20 portions de 40 g



Valeur nutritive pour une portion de 40 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
133	2,3	25,7	3,1	0



Si vous laissez vieillir ce gâteau, emballé hermétiquement dans du papier d'aluminium pendant 2 semaines environ, au réfrigérateur, il sera encore meilleur! C'est un gâteau riche en fibres.

Gâteau miroir à la mandarine

Ingrédients

Mousse

250 ml (1 tasse) de jus de mandarines fraiches

300 g (1 ¼ tasse) de yogourt nature à 1,5 % de matières grasses

3 blancs d'œufs (⅓ tasse)

10 g (3 c. à thé) de gélatine sans saveur, en poudre

50 g (¼ tasse) de fructose

Miroir

125 ml (½ tasse) de jus de raisin frais

10 g (3 c. à thé) de gélatine sans saveur, en poudre



Préparation

- Préparer un disque de gâteau des anges de 1,5 cm (½ po) d'épaisseur et de 20 cm (8 po) de diamètre (environ 100 g; voir recette page 18).
- Déposer le disque dans le fond d'un moule rond habillé de film plastique. Réserver au froid.
- Éplucher les mandarines, en extraire le jus et le filtrer. En mesurer 250 ml (1 tasse).
- Verser la gélatine en pluie sur le jus et laisser gonfler, puis bien mélanger.
- Chauffer le tout à 60 °C (130 °F) et laisser refroidir à 30 °C (86 °F) environ.
- Monter les blancs d'œufs en neige avec le fructose.
- Mélanger le yogourt au jus de mandarine.
- Ajouter la meringue et mélanger délicatement.
- Verser la mousse dans le moule et bien lisser à la spatule.
- Congeler le gâteau pendant environ 2 heures.

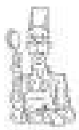
Miroir

- Verser la gélatine en pluie sur le jus de raisin.
- Laisser gonfler et bien mélanger.
- Chauffer le tout à 60 °C (120 °F) et refroidir à 30 °C (86 °F).
- Verser le miroir sur le gâteau bien froid et réfrigérer.
- Décorer de raisins, de mandarine et de feuilles de sauge.

Rendement

10 portions de 90 g

Valeur nutritive pour une portion de 90 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
68	4,4	11,6	0,5	2



Ce gâteau miroir peut être réalisé avec n'importe quel jus de fruits. Alors variez les plaisirs! Pourquoi pas avec du jus bien frais de carottes nouvelles? Essayez, vous serez agréablement surpris(e).

Tiramisu



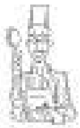
Ingrédients

400 g (1 ½ tasse) de ricotta léger lisse, à 4,5 % de MG
2 blancs d'œufs (¼ tasse)
1 pincée de sel
10 g (¼ tasse) de Splenda
5 g (1 c. à soupe) de gélatine sans saveur, en poudre
125 ml (½ tasse) de café fort, sucré avec 5 g de Splenda
10 g (2 c. à soupe) de cacao maigre en poudre
150 g (½ recette de gâteau des anges – voir page 18)

Préparation

- À l'aide d'une poche équipée d'une douille ronde unie, former des doigts de dame (biscuits à la cuillère) avec le mélange à gâteau des anges.
- Déposer sur une plaque de cuisson habillée de papier sulfurisé.
- Cuire dans un four préchauffé à 180 °C (375 °F) pendant environ 10 minutes. Réserver.
- Vider le fromage dans un saladier. Ajouter le Splenda et mélanger.
- Prélever 25 ml de café et y verser la gélatine en pluie; laisser gonfler.
- Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.
- Mélanger rapidement le mélange gélatine et café avec le fromage.
- Ajouter la meringue délicatement, en pliant le mélange.
- Habiller un moule à charnière de film transparent.
- Tremper rapidement chaque doigt de dame dans le café et les disposer bien serrés autour du moule. En tapisser le fond.
- Verser la moitié du mélange à fromage et déposer une couche de biscuits trempés.
- Verser le reste du mélange à fromage et bien lisser à la spatule.
- Réfrigérer 12 heures et saupoudrer de cacao maigre en poudre.
- Rayer la surface du gâteau à l'aide d'un couteau.
- Servir très frais.

Valeur nutritive pour une portion de 85 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
90	7,6	11,5	1,9	6



Vous n'aimez pas le café? Alors essayez avec du thé noir, bien fort. C'est agréable aussi.

Rendement

10 portions de 85 g

Meringues au chocolat



Ingrédients

5 blancs d'œufs (⅔ tasse) à la température de la pièce
15 g (¾ tasse) de sucre Splenda
1 pincée de crème de tartre
20 g (¼ tasse) de cacao maigre sans sucre

Préparation

- Monter les blancs d'œufs avec la crème de tartre en neige très ferme.
- Mélanger le sucre Splenda avec le cacao et tamiser le tout.
- Incorporer délicatement le mélange sucre et cacao à la meringue, en pliant le mélange.
- Sur une plaque de cuisson habillée d'une feuille de papier sulfurisé, dresser des rosaces à la poche avec une douille ou déposer à la cuillère des petites portions de meringue.
- Dessécher dans un four chauffé à 110 °C (220 °F) pendant 1 heure.
- Sortir du four lorsque les meringues sont légères et bien sèches. (C'est fragile!)

À retenir

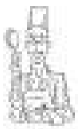
Vous pouvez remplacer le cacao par quelques gouttes de vanille naturelle, ajouter des extraits naturels de fruits ou du café lyophilisé en poudre (10 g ; écrasé et tamisé avec le sucre).

Ces meringues peuvent se conserver environ 1 mois au sec dans une boîte hermétique. Ne pas réfrigérer.

Rendement

20 portions de 5 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 5 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
8	1,1	1,1	0,1	0



Voilà une façon très simple de se sucrer le bec sans remords. Très bon pour calmer une envie de sucre subite ou un petit chagrin…

Éclairs au café



Ingrédients

15 éclairs en pâte à choux (voir recette page 15)
500 g (3 tasses) crème dessert à la vanille (voir recette page 16)
20 g (3 c. à soupe) de café instantané en poudre
90 g (½ tasse) chocolat noir sans sucre

Préparation

- Préparer une recette de crème dessert à la vanille, en remplaçant la vanille par le café, qu'il faut délayer dans le lait chaud.
- Refroidir rapidement la crème.
- Ouvrir les éclairs en deux. Les remplir avec une cuillère ou une poche équipée d'une douille. Refermer.
- Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie à 30 °C (86 °F).
- Décorer le dessus des éclairs à l'aide d'une cuillère en bois.
- Réfrigérer avant de servir. Ne pas congeler.

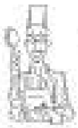
À retenir

Les éclairs se conservent 2 jours au réfrigérateur.

Rendement

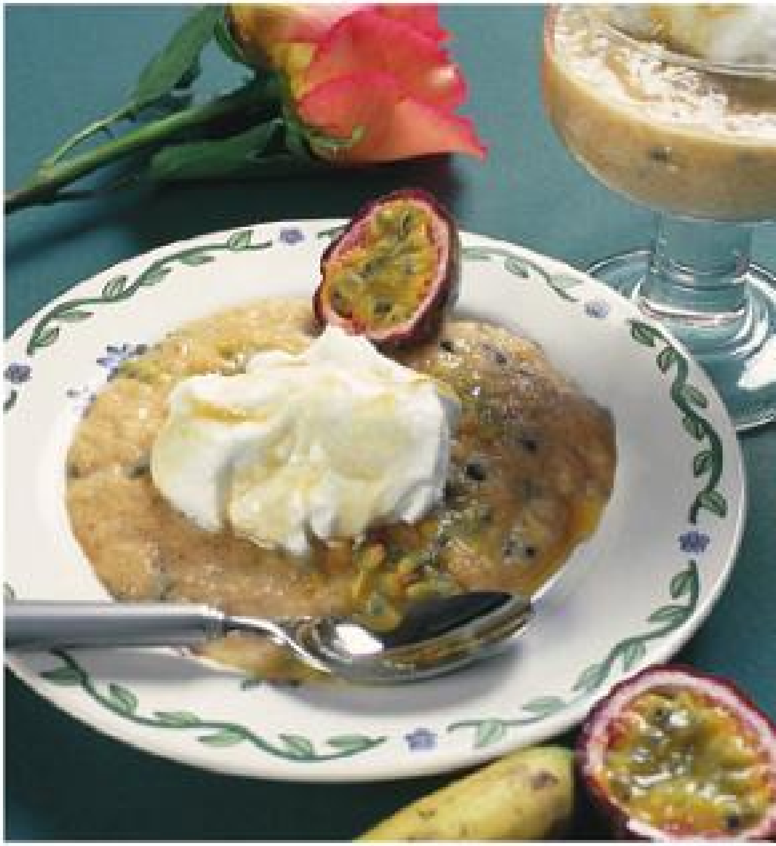
Avec une recette de crème, 15 éclairs de 55 g environ

Valeur nutritive pour une portion de 55 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
97	3,1	10,9	4,4	56



Certains pâtissiers préfèrent garnir les éclairs avec une poche à douille, en faisant un trou au fond. À vous de choisir.

Îles sous le vent



Ingrédients

6 blancs d'œufs (¾ tasse)

15 g (⅓ tasse) de sucre Splenda

1 pincée de crème de tartre

1 mangue très mûre

1 banane très mûre

250 g (1 tasse) de jus de fruits de la passion (ou de pommes)

100 g (½ tasse) de yogourt sans matières grasses

1 litre (4 tasses) de lait écrémé

quelques gouttes de vanille naturelle

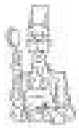
Préparation

- Réduire en purée la banane et la mangue.
- Extraire le jus des fruits de la passion.
- Ajouter le yogourt.
- Mélanger le tout et réserver au frais.
- Dans une sauteuse, verser le lait et la vanille.
- Chauffer doucement jusqu'à frémissement.
- Pendant ce temps, monter en neige les blancs d'œufs avec la pincée de crème de tartre.
- Une fois les blancs montés en neige bien ferme, ajouter le sucre Splenda tamisé.
- Verser les blancs montés par portions – à l'aide d'une cuillère à soupe – dans le lait frémissant.
- Laisser cuire une minute, retourner et cuire une autre minute.
- Avec une écumoire, sortir les meringues et les déposer sur un linge sec et propre. Laisser égoutter.
- Verser la sauce dans des coupes en verre. Y déposer chaque meringue.
- Servir frais.

Rendement

10 portions de 50 g

Valeur nutritive pour une portion de 50 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
94	6,3	16,8	0,4	0



Vous pouvez vous permettre un petit extra? Alors, versez sur la meringue un filet de sirop d'érable ou de miel.

Poires au jus de raisin noir

Ingrédients

8 poires bien fermes
500 ml (2 tasses) d'eau
500 ml (2 tasses) de jus de raisin noir frais
1 bâton de cannelle
1 gousse de vanille
1 clou de girofle
1 orange
½ citron
1 c. à soupe de vinaigre de framboise (ou de vin)

Préparation

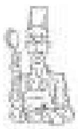
- Peler les poires et les évider par le fond à l'aide d'un vide-pomme.
- Mélanger l'eau, le jus de raisin et le vinaigre dans une casserole profonde.
- Ajouter la vanille et la cannelle et piquer le clou de girofle dans le demi-citron.
- Trancher l'orange en rondelles de 3 mm environ et ajouter à la casserole.
- Porter le tout à ébullition, couvrir et faire infuser pendant 2 minutes.
- Ajouter les poires ; couvrir d'une assiette et d'un poids pour que les poires baignent bien dans le jus.
- Laisser cuire lentement, à feu moyen, pendant environ 25 minutes.
- Laisser refroidir les poires dans leur jus.
- Égoutter les poires et retirer le citron et les épices (laisser les oranges).
- Faire réduire le jus de moitié à feu doux.
- Déposer les poires dans une assiette et verser le jus réduit autour.
- Décorer avec les rondelles d'orange, le bâton de cannelle et une feuille de menthe fraîche.

Rendement

8 portions de 65 g

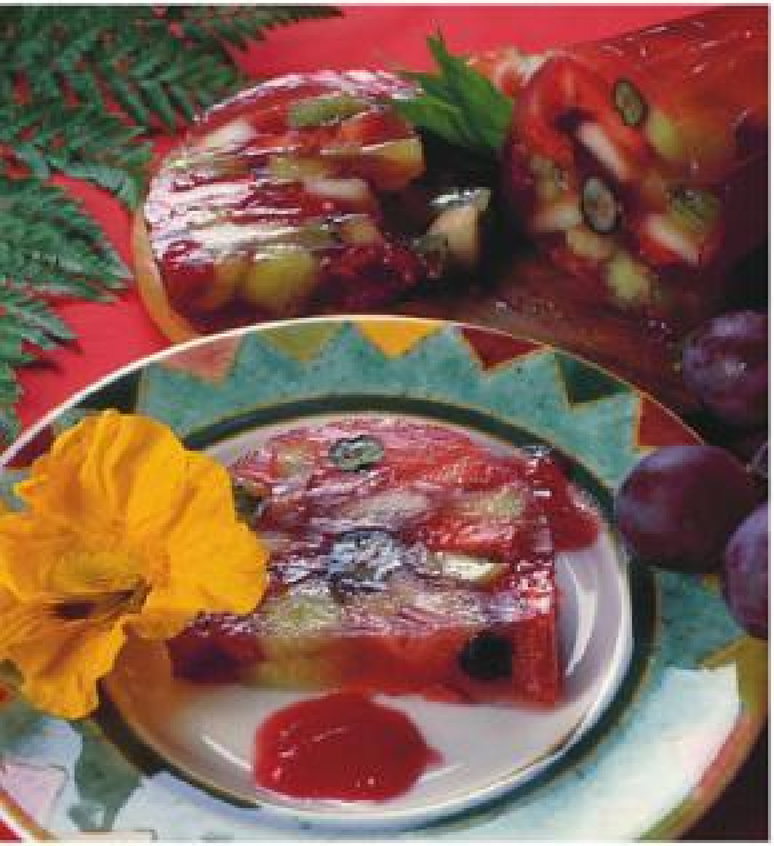


Valeur nutritive pour une portion de 65 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
150	1,3	38,1	0,8	0



Pour les jours de fête, remplacez le jus de raisin par un vin rouge et supprimez le vinaigre. Pris avec modération, le vin rouge aurait un effet protecteur pour la santé du cœur.

Terrine de fruits frais



Ingrédients

500 ml (2 tasses) de jus de canneberge sans sucre ajouté
125 ml (½ tasse) de jus d'orange
1 jus de citron
quelques gouttes de vanille liquide naturelle
25 g (¼ tasse) de gélatine sans saveur, en poudre
50 g (¼ tasse) de fructose
2 kiwis
2 poires
½ cantaloup (650 g)
12 fraises fraîches (150 g)
20 framboises fraîches (50 g)
100 g (1 tasse) de bleuets frais

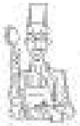
Préparation

- Laver les fruits et les trancher en morceaux de 1 cm d'épaisseur.
- Verser la gélatine en pluie sur le jus d'orange et laisser gonfler. Ajouter le fructose.
- Chauffer à 60°C (130°F) et verser sur le jus de canneberge à la température de la pièce. Ajouter le jus de citron et la vanille.
- Habiller une terrine de film transparent (mouiller le moule pour faire adhérer le film).
- Verser le jus sur 1 cm d'épaisseur dans le fond du moule.
- Laisser prendre au congélateur et déposer une première couche de fruits mélangés.
- Couvrir les fruits avec le jus de canneberge et laisser prendre de nouveau au congélateur.
- Répéter l'opération avec le reste des fruits et du jus.
- Placer le moule pendant 12 heures au réfrigérateur.
- Démouler et, avec un couteau trempé dans l'eau chaude, couper des tranches de 2 cm d'épaisseur.
- Servir sur assiette avec un coulis de fraises et décorer d'une fleur comestible (pensée ou souci).

Rendement

12 portions de 100 g

Valeur nutritive pour une portion de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
103	2,9	24	0,4	0



Un dessert très frais pour la saison des fruits rouges. Évitez les fruits congelés, qui rendent de l'eau. Il faut choisir des fruits très sains. Le secret de la terrine, c'est le visuel.

Brochettes de fruits au chocolat



Ingrédients

1 banane
6 fraises (100 g)
1 kiwi
6 gros raisins noirs (75 g)
1 pomme
1 orange
Sauce au chocolat
100 g (¾ tasse) de chocolat noir sans sucre
3 c. à soupe d'eau chaude
3 gouttes d'huile essentielle d'orange

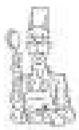
Préparation

- Éplucher et trancher la banane en 6 portions.
- Laver, équeuter et couper les fraises en deux.
- Éplucher le kiwi, le couper en deux dans le sens de la longueur, puis en trois portions.
- Sélectionner et laver les raisins.
- Éplucher et couper la pomme en 6 gros quartiers.
- Éplucher l'orange et réserver la peau. Avec un petit couteau bien aiguisé, découper la peau blanche autour de l'orange, puis extraire les suprêmes (quartiers d'orange sans peau). Conserver les 6 plus beaux quartiers.
- Sélectionner 6 brochettes et les monter en alternant les fruits ; commencer et finir par une demi-fraise.
- Réserver les brochettes au frais.
- Préparer la sauce au chocolat au moment de servir.
- Dans un petit bol, faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Ajouter l'eau et l'huile essentielle d'orange, ou presser la peau de l'orange au-dessus de la surface de la sauce et bien mélanger le tout.
- Déposer chaque brochette dans une assiette et verser la sauce tiède sur les brochettes.
- Décorer d'une feuille de menthe fraîche.

Rendement

6 portions de 110 g

Valeur nutritive pour une portion de 110 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (g)
138	1,6	23,4	6,4	0



Gardez la peau de l'orange et pressez-la au-dessus de votre sauce au chocolat. Vous en tirerez l'huile essentielle d'orange. Même non distillée, elle donne toute sa saveur. Faites la même chose avec le citron. Vous verrez, c'est délicieux!

Gâteau de riz complet aux figues fraîches

Ingrédients

150 g (¾ tasse) de riz complet
1 litre (4 tasses) de lait à 2 % de MG
150 g (½ tasse) de fromage blanc maigre
150 g (¾ tasse) de fructose
une pincée de sel fin
3 jaunes d'œufs
10 g (3 c. à thé) de gélatine en poudre, sans saveur
5 gouttes d'extrait naturel de vanille
8 figues fraîches bien mûres

Préparation

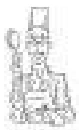
- Dans une casserole, verser le riz et le couvrir d'eau chaude.
- Porter à ébullition et laisser frémir 5 minutes.
- Rincer le riz et le laver à l'eau courante dans une passoire.
- Verser le riz dans une casserole à fond épais, ajouter 750 ml (3 tasses) de lait, 50 g (¼ tasse) de fructose et la pincée de sel.
- Porter à ébullition et cuire à feu doux pendant 1 h 15 environ. (Vérifier si le riz est bien cuit.)
- Préparer la crème anglaise.
- Verser le reste du lait et la vanille dans une casserole.
- Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs et 50 g (¼ tasse) de fructose.
- Lorsque le lait bout, en verser une petite partie sur les jaunes en mélangeant rapidement.
- Verser le tout sur le reste du lait; bien mélanger (hors du feu).
- Cuire à la nappe 85°C (175°F); verser en pluie la gélatine.
- Ajouter au riz la crème anglaise et le fromage blanc. Mélanger.
- Couper les figues en deux et les caraméliser dans une sauteuse avec 50 g (¼ tasse) de fructose.
- Tapisser 8 ramequins de film transparent.
- Déposer dans le fond des ramequins une demi-figue, recouvrir de riz jusqu'à la moitié, déposer une demi-figue et remplir avec le reste du riz.
- Réserver au froid pendant 2 heures au minimum. Démouler.

Rendement

12 portions de 100 g



Valeur nutritive pour une portion de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
164	6,4	26,6	3,8	76



Ne jetez pas le jus de cuisson des figues. Comme sur la photo, déposez-le sur l'assiette. C'est beau et délicieux!





Les desserts chauds



Soufflé aux bananes



Ingrédients

700 g (3 tasses) de purée de bananes bien mûres
5 blancs d'œufs (½ tasse)
1 pincée de sel
50 g (2 c. à soupe) de farine
5 g (2 c. à soupe) de sucre Splenda
le jus de ½ citron
15 g (1 c. à soupe) de margarine hypocalorique

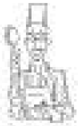
Préparation

- Réduire en purée les bananes bien mûres. Ajouter aussitôt le jus de citron et bien mélanger.
- Ajouter le sucre Splenda.
- Beurrer (avec la margarine) et fariner 8 ramequins en terre.
- Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme, avec la pincée de sel.
- Mélanger vigoureusement 1/3 des blancs d'œufs avec la purée de banane.
- Ajouter le reste de blancs d'œufs et mélanger avec une spatule de caoutchouc, doucement, en pliant le mélange.
- Verser dans les ramequins.
- Mettre dans un four préchauffé à 175 °C (350 °F) jusqu'à ce que les soufflés soient bien montés (environ 30 minutes).
- Servir aussitôt.

Rendement

8 portions de 100 g

Valeur nutritive pour une portion de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
122	3,6	26,5	1,2	0



Vous pouvez remplacer les bananes par des pommes ou des mangues. C'est excellent!

Gratin d'avocat au citron vert

Ingrédients

4 gros avocats bien mûrs
2 citrons verts, avec leur zeste en fines lamelles
8 fraises fraîches
100 g (½ tasse) de fructose
4 blancs d'œufs (½ tasse)
1 pincée de sel fin
5 graines d'anis étoilé
un disque de 100 g de gâteau des anges (voir recette page 18)

Préparation

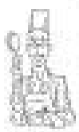
- Éplucher les avocats, les couper en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur environ et les déposer dans un plat.
- Presser les citrons verts.
- Saupoudrer les avocats avec la moitié du fructose et couvrir avec le jus de citron vert.
- Ajouter les graines d'anis.
- Les avocats doivent bien baigner dans le jus de citron pour ne pas noircir.
- Laisser macérer pendant 1 heure.
- Égoutter les tranches d'avocats.
- Déposer le disque de gâteau des anges dans le fond d'un plat à gratin. Imbiber avec le jus des avocats. Déposer les tranches d'avocats.
- Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme, avec la pincée de sel et le reste du fructose.
- Verser le mélange meringué sur les avocats et bien recouvrir.
- Déposer le plat dans un four préchauffé à 150 °C (300 °F).
- Laisser dorer pendant environ 5 minutes et servir chaud, accompagné des fraises fraîches, coupées en petits cubes.

Rendement

8 portions de 85 g



Valeur nutritive pour une portion de 85 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
262	5	29,7	15,5	0



L'avocat n'est pas assez utilisé en pâtisserie. Essayez la recette de mousse aux fruits (voir page 43) avec de la chair d'avocat. C'est vraiment délicieux – même si l'apport calorique est un peu plus considérable. Bah! une bonne marche et on élimine!

Pizza dessert aux pommes



Ingrédients

150 g (1 ⅜ tasse) de pâte à pizza (voir recette page 17)
4 pommes (Reinette, Macintosh, etc.)
1 c. à soupe d'eau
100 g (⅓ tasse) de fromage cottage à 0,4 % de matières grasses
1 pincée de graines de carvi

Méthode

Compote maison

- Peler 2 des 4 pommes ; enlever le cœur. Les couper en petits cubes.
- Cuire les cubes de pommes dans l'eau.
- Faire réduire à feu doux pour obtenir une compote pas trop cuite. (Il doit rester des morceaux de pomme.)

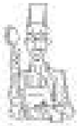
Finition de la pizza

- À l'aide d'un rouleau à pâte, faire un disque de 25 cm (9,5 po) environ avec la pâte à pizza.
- Déposer sur une plaque à pâtisserie ou dans une assiette à pizza.
- Couvrir d'un linge et laisser reposer au chaud sur le frigo pendant environ 10 minutes.
- Verser la compote refroidie et étaler, en laissant un rebord de 1 cm (⅜ po) environ.
- Couper en deux le reste des pommes, sans les peler. Les évider et les trancher finement.
- Disposer les tranches de pommes en couronne sur la compote. Verser le fromage cottage. Parsemer de graines de carvi (facultatif).
- Cuire dans un four à 180 °C (375 °F) pendant 20 minutes environ.
- Servir encore tiède.

Rendement

8 portions de 60 g

Valeur nutritive pour une portion de 60 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
87	3,6	19,8	1	1



Vous pouvez avantageusement remplacer les pommes par des poires ou des prunes bien mûres.

Clafoutis aux cerises noires



Ingrédients

500 ml (2 tasses) de lait écrémé
80 g (½ tasse) de farine tout usage
3 œufs
400 g (3 ½ tasses) de cerises noires dénoyautées (fraîches ou congelées)
12 g (½ tasse) de sucre Splenda
1 c. à soupe de margarine hypocalorique (on peut aussi pulvériser du Pam)

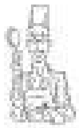
Préparation

- Beurrer (avec la margarine) et fariner un plat allant au four.
- Laver et dénoyauter les cerises. Les répartir dans le fond du plat.
- Dans un bol à mélanger, faire un puits avec la farine.
- Fouetter les œufs, les verser au centre du puits et mélanger progressivement.
- Ajouter le lait et bien fouetter pour enlever les grumeaux. Ajouter le sucre.
- Verser délicatement dans le plat.
- Cuire pendant environ 40 minutes dans un four préchauffé à 175 °C (350 °F).
- Servir légèrement tiède.

Rendement

8 portions de 85 g

Valeur nutritive pour une portion de 85 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
134	6,1	20,8	3,6	111



Ce clafoutis peut se préparer avec des framboises ou des prunes. Essayez aussi avec des bleuets, ce n'est pas mal non plus.

Fondue spéciale



Ingrédients

500 ml (2 tasses) de jus de poire, sans sucre ajouté
1 jus de citron
500 ml (2 tasses) de jus de pomme, sans sucre ajouté
50 g (½ tasse) de miel
4 pommes
2 bananes
4 poires
1 mangue
100 g (½ tasse) de yogourt 1 % à la fraise
100 g (½ tasse) de yogourt 1 % aux cerises
100 g (½ tasse) de yogourt 1 % au citron

Préparation

- Peler les pommes et les poires et les couper en cubes de grosseur moyenne.
- Peler et couper les bananes en rondelles de 1 cm.
- Peler et dénoyauter la mangue et la couper en cubes moyens.
- Passer les pommes et les bananes au jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
- Réserver au froid chaque fruit dans un plat et bien couvrir.
- Dans un poêlon à fondue, verser le jus de pomme et le jus de poire. Ajouter le jus de citron et le miel.
- Porter à ébullition et poser sur le réchaud à fondue.
- Dans les assiettes à fondue, verser un peu de chaque yogourt et un assortiment de fruits.
- Piquer un morceau de fruit sur la fourchette et plonger dans le jus bouillant.
- Cuire le fruit au goût et le tremper dans le yogourt avant de le consommer.
- Déguster avec des sablés au sucre.

Rendement

8 portions de 100 g

Valeur nutritive pour une portion de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
194	2,7	47,4	1,2	2



Un petit dessert convivial pour un soir d'hiver, avec amour et chandelles! Ce dessert amusera beaucoup les enfants. Une idée originale pour un enfant qui doit suivre un régime et qui pourra malgré tout s'amuser avec les copains un jour de fête.



Sorbet au cantaloup et aux oranges

Ingrédients

500 g (4 tasses) de chair de cantaloup bien mûr

200 g (¾ tasse) de jus d'orange concentré, sans sucre ajouté

le jus d'un demi-citron

½ blanc d'œuf (½ c. à soupe)

Préparation

- Couper la chair de cantaloup en petits cubes.
- Les congeler pendant 24 heures.
- Congeler le jus d'orange pendant 24 heures ou dans le bac à glaçons.
- Dans un robot culinaire, déposer les cubes de cantaloup.
- Ajouter le jus congelé, que vous aurez préalablement coupé en petits morceaux.
- Ajouter le blanc d'œuf et le jus de citron.
- Mettre le robot en marche à vitesse rapide, jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- Réserver dans une boîte hermétique au congélateur.
- Servir dans une assiette bien froide, sur un lit de petites boules de melon et de suprêmes d'orange (facultatif).
- Décorer de feuilles de menthe fraîche.

À retenir

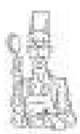
Ce sorbet se conserve environ deux semaines au congélateur.

Rendement

8 portions de 75 g



Valeur nutritive pour une portion de 75 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (g)
64	1,4	15,2	0,3	0



Pour une présentation amusante, coupez le cantaloup en deux et retirez la chair à l'aide d'une cuillère. Conservez les deux coquilles au congélateur, puis remplissez-les avec le sorbet, une fois terminé. Un beau melon surprise!

Bombe Alaska



Ingrédients

- 2 disques de gâteau des anges (200 g) de 1 cm (½ po) d'épaisseur et de 20 cm (8 po) de diamètre (voir recette page 18)
- 200 g (1 tasse) de sorbet aux fraises et au sirop d'érable (voir recette page 82)
- 200 g (1 tasse) de sorbet au cantaloup et aux oranges (voir recette page 83)
- 5 blancs d'œufs (⅔ tasse)
- 100 g (½ tasse) de sucre
- le jus d'une orange

Préparation

- Dans le fond d'un plat rond allant au four, déposer un disque de gâteau des anges.
- À l'aide d'un pinceau, imbiber le gâteau avec le jus d'orange.
- Déposer le premier sorbet sur le gâteau.
- Réserver pendant 30 minutes au congélateur.
- Déposer le deuxième sorbet.
- Recouvrir avec le dernier disque de gâteau et imbiber au pinceau avec le reste du jus d'orange.
- Réserver 1 heure au congélateur.
- Chauffer les blancs d'œufs avec le sucre au bain-marie à 50 °C (120 °F).
- Monter en meringue bien ferme les blancs d'œufs chauffés.
- À l'aide d'une spatule, recouvrir toute la bombe de meringue.
- Avec une poche à douille cannelée, faire de belles rosaces sur toute le surface de la bombe.
- Congeler. Au moment de servir, passer au four à 200 °C (400 °F) pour bien faire dorer la bombe.

À retenir

Cette bombe peut se congeler pendant une semaine environ.

Rendement

10 portions de 90 g

Valeur nutritive pour une portion de 90 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
133	4	29,5	0,2	0



Pour les occasions spéciales, flambez votre bombe à la sortie du four. Chauffez un alcool d'orange dans une louche, enflammez et versez sur la bombe. Prévoyez un plat plus large pour éviter de mettre le feu à la nappe!



Soupe de fruits rouges épicée

Ingrédients

- 500 g (4 tasses) de fraises fraîches bien mûres
- 250 g (2 tasses) de framboises fraîches
- 250 g (2 tasses) de bleuets frais
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 500 ml (2 tasses) de jus d'orange
- le jus d'un citron
- 1 c. à thé de poivre en grains
- 1 clou de girofle
- 2 grains d'anis étoilé
- 10 feuilles de menthe fraîche

Préparation

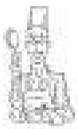
- Dans une casserole, verser l'eau, le jus d'orange et le jus de citron.
- Ajouter le poivre, le clou de girofle et l'anis étoilé.
- Porter à ébullition et laisser frémir pendant environ 7 minutes.
- Hors du feu, ajouter la menthe fraîche et laisser infuser à couvert pendant environ 10 minutes. Filtrer et laisser refroidir.
- Dans un saladier, couper les fraises en tranches. Ajouter les framboises et les bleuets. Bien mélanger.
- Verser l'infusion froide sur les fruits et mélanger.
- Réserver pendant 3 heures au froid avant de consommer.
- Servir en coupe avec une fleur comestible (pensée ou souci) posée sur la soupe.

Rendement

12 portions de 100 g



Valeur nutritive pour une portion de 100 g				
Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
54	1	13	0,3	0



Pour un peu de fantaisie gourmande, déposez une petite boule de sorbet aux fraises (voir page 82) dans le fond de la coupe, avant de verser la soupe de fruits. C'est divin!

Festin de melons



Ingrédients

- 1 gros melon d'eau (pastèque) bien rond (2 kilos environ)
- 1 melon miel
- 1 cantaloup
- 50 ml (¼ tasse) de vieux porto
- 250 ml (1 tasse) de jus de raisin blanc frais (muscat de préférence)

Préparation

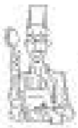
- Couper le melon d'eau en deux.
- Avec une cuillère, extraire la pulpe, en enlevant les pépins.
- Avec un couteau, couper légèrement la base des coquilles, pour leur donner une assise.
- Réserver au froid.
- Peler et épépiner le melon miel et le cantaloup. Découper en petits cubes.
- Découper en cubes la chair du melon d'eau.
- Presser les raisins dans un chinois pour en extraire le jus.
- Dans un saladier, mélanger le porto avec le jus de raisin.
- Verser les cubes de melons et bien mélanger le tout.
- Répartir dans les 2 coquilles de melon d'eau.
- Réserver au frais pendant 2 heures.
- Servir accompagné d'un verre de vin rouge léger.

Rendement

10 portions de 100 g

Valeur nutritive pour une portion de 100 g (sans le verre de vin)

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
125	2,1	28,5	1	0



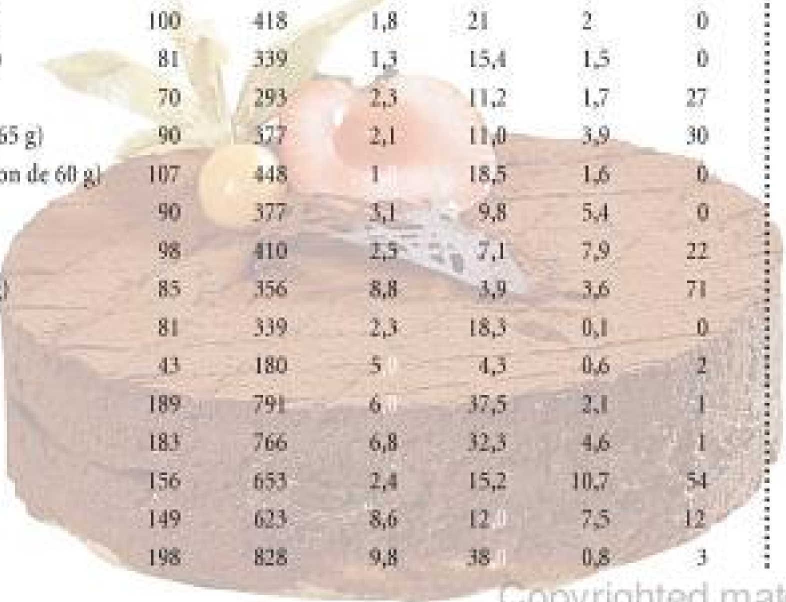
Le mélange melon, porto et vin rouge sera un velours pour la gorge et… le cœur!



Tableau synthèse des valeurs nutritives



		Kilocalories (kcal)	Kilojoules (kJ)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Cholestérol (mg)
1.	Pâte à tarte (1 abaisse de 100 g)	233	975	4,7	34	8,2	0
2.	Pâte à choux (1 éclair de 18 g)	32	134	1,2	3,3	1,5	27
3.	Crème dessert à la vanille (1 portion de 50 g)	57	239	2,4	7,2	1,1	44
4.	Pâte à pizza dessert (200 g)	381	1594	14,1	96,1	6,3	0
5.	Gâteau des anges (1 portion)	131	548	4,5	27,6	0,1	0
6.	Muffins au son, aux raisins et au miel (1 muffin de 75 g)	191	799	3,8	37,8	7,3	15
7.	Muffins à l'érable et aux pommes (1 muffin de 75 g)	122	510	2,7	23	2,3	0
8.	Muffins aux bleuets (1 muffin de 90 g)	177	741	3,7	21,4	8,5	19
9.	Galettes au sésame et à l'orange (1 galette de 40 g)	149	623	2,3	18,8	7,4	7
10.	Gâteau tendre au pavot et au citron (1 portion de 60 g)	207	866	4	18,6	7,1	65
11.	Sablés au sucre (1 sablé de 20 g)	80	335	1,2	8,9	4,3	0
12.	Biscuits aux abricots secs (1 biscuit de 44 g)	138	577	2,5	22,9	4,2	27
13.	Tartes aux fruits jardinière (1 portion de 80 g)	86	360	2	13	3	13
14.	Tarte couverte aux fraises (1 portion de 80 g)	100	418	1,8	21	2	0
15.	Tarte couverte aux bleuets (1 portion de 60 g)	81	339	1,3	15,4	1,5	0
16.	Tarte au citron (1 portion de 65 g)	70	293	2,3	11,2	1,7	27
17.	Tarte aux fraises et aux lychees (1 portion de 65 g)	90	377	2,1	11,0	3,9	30
18.	Tarte aux pommes et aux framboises (1 portion de 60 g)	107	448	1	18,5	1,6	0
19.	Mousse au chocolat 1 (1 portion de 55 g)	90	377	3,1	9,8	5,4	0
20.	Mousse au chocolat 2 (1 portion de 45 g)	98	410	2,5	7,1	7,9	22
21.	Crème mousseuse au café (1 portion de 100 g)	85	356	8,8	3,9	3,6	71
22.	Mousse aux fruits (1 portion de 60 g)	81	339	2,3	18,3	0,1	0
23.	Mousse légère à l'ananas (1 portion de 45 g)	43	180	5	4,3	0,6	2
24.	Gâteau miracle (1 portion de 100 g)	189	791	6	37,5	2,1	1
25.	Truffier (1 portion de 100 g)	183	766	6,8	32,3	4,6	1
26.	Gâteau au chocolat (1 portion de 50 g)	156	653	2,4	15,2	10,7	54
27.	Gâteau au fromage (1 portion de 75 g)	149	623	8,6	12	7,5	12
28.	Shortcake aux fraises (1 portion de 100 g)	198	828	9,8	38	0,8	3





Ce livre s'adresse à toute personne qui se voit contrainte, en raison de problèmes de santé, de suivre un régime strict et contrôlé, ainsi qu'à tous ceux et celles qui désirent simplement garder la forme sans se priver du plaisir.

Souvent, un régime strict, en plus d'être frustrant pour l'estomac et les papilles, entraîne des difficultés psychologiques liées à la vie sociale. Une fête sans gâteau est-elle vraiment une fête? Ainsi, toutes les douceurs de ce livre seront appréciées par la famille et les amis, rendant tout régime un peu moins difficile à supporter. Vous vous sentirez moins seul(e) alors que toute la famille pourra se régaler et se sucrer le bec avec vous, sans faire la différence.

Toutes les recettes sont accompagnées d'un tableau décrivant leur valeur nutritive par portion (calories, protéines, glucides, lipides et cholestérol). Les photographies montrent les mets dans leur présentation originale, sans artifices ni trucages.

Pour éviter les problèmes d'allergies, ces recettes ne contiennent ni noix ni arachides.



Maître-pâtissier et enseignant en pâtisserie au Centre intégré en alimentation et tourisme de Québec, DIDIER GIROL compte plus de 32 années d'expérience, de compétence et de passion! Ce médaillé d'or de la Fédération internationale du commerce, de l'industrie et de l'économie de Paris s'installe au Québec en 1992. Après s'être familiarisé avec les goûts des Québécois comme chef pâtissier au prestigieux Cercle de la Garnison de Québec, il devient enseignant au Centre intégré en alimentation et tourisme de Québec.

Didier Girol ne se lasse pas de faire découvrir la pâtisserie et le chocolat au public, de démystifier le métier. On peut ainsi le rencontrer au Musée de la civilisation une ou deux fois par année, dans des animations culinaires et des «chocolat shows».

Au hasard d'une activité qu'il animait auprès de spécialistes du cholestérol, il s'aperçoit que peu de professionnels de la pâtisserie se sont consacrés à l'étude de recettes santé qui soient en même temps délicieuses. Il décide alors de se mettre au travail. Dix-huit mois d'efforts et de recherches, et de multiples essais en laboratoire lui auront permis de concocter les délices que voici, où s'expriment sa grande expérience et sa connaissance approfondie des matières premières.

Diététiste et enseignante comme Didier Girol, SUZANNE BEAULIEU a contrôlé toutes les recettes du chef avec soin et sérieux, obligeant même le pâtissier à revoir sa copie.

Mais le résultat en valait la peine!



ISBN 2-89544-009-3

9 782895 440093